

V KRAJINE POCITOV (6)

Ahoj, kamaráti!

– Žiadne obavy z tohto tmavého neprebádaného kúta, sme tu s vami. Držím ťa pevne, Dobromilka.

– Ešteže tak, Svetlúšik. Viem, že aj takéto zákutia nájdeme v našej krajine pocitov, ale som rada, že ťa môžem držať za ruku. Cítim sa vtedy odvážnejšia.

– Zapínam baterku a posvietime si na to. Aha, sú tu emócie strachu, úzkosti, pochybností, tiesne. Čo nám chcú tieto pocity povedať? Prečo ich tu máme?

STRACH

Hovorí sa, že „strach má veľké oči“. Čo si myslíš, prečo asi? Strach ti môže dobre poslúžiť, pretože tými „veľkými očami“ číha na nebezpečenstvo a chce ťa pred ním chrániť.

Keď lezieš privysoko na strom, v istej chvíli na teba strach „zažmurká“ a povie ti: „Už stačilo, radšej zlez dolu, už je to nebezpečné!“ Vtedy ťa strach možno ochránil pred zlomeninou či stratou života.

Porozmýšľaj chvíľku. Keď ti strach dobre poslúžil a varoval ťa pred nebezpečenstvom, ublížením telu i duši?

Podoby strachu si už istotne spoznal rôzne: strach zo zrady priateľa, strach z neúspechu, strach z úrazu, z bolesti; strach, že ti nejaká prekážka zabráni v naplnení sna; strach, že prídeš o bezpečie rodiny; strach, či si spomenieš na odpovede pri písomke; možno strach z dôsledkov, keď niečo vyvedieš.

■ Aký strach ešte poznáš?

■ Aké strachy prežívaš?

Strach často na prvý pohľad zbadáš – prejaví sa na tele. Možno sa roztrasieš, možno ti zovrie hrdlo, zmení sa ti dych alebo máš chuť vykriknúť. U každého to môže byť rôzne. Nieкого strach zabrzdí, nieкого naštartuje na útek, nieкто „zamrzne“.



Strach ti môže poslúžiť a ochraňovať ťa, ale niekedy ťa môže aj poriadne potrápiť a prekážať ti. Je to napríklad vtedy, keď tvoj strach je prehnaný a bráni ti púšťať sa do nových vecí, popasovať sa s neistotou. Bráni ti rásť, neslúži ti.

ÚZKOSŤ

Poznáš túto emóciu? Je to pocit, že sa niečoho bojíš, ale ani presne nevieš čoho. Je to taký zvláštny, nejasný strach – ako by nemal „ohraničenie“.

Vieš, čo sa dá s úzkosťou urobiť? Môžeš ju zmeniť na strach – tak, že vypátraš, z čoho plynú tvoje obavy. Pomenovaná úzkosť už nie je neznáma úzkosť, ale strach z niečoho, čo vieš pomenovať. A s tým, čo vieš pomenovať, vieš sa aj lepšie popasovať.

Možno sa niekedy ráno zobudíš so zvláštnou obavou – cítiš to aj v brušku. A vôbec sa ti nechce vstať. Skúmaj, čo to asi je. Obava – strach z čoho? Žeby písomka z angličtiny? Ale veď si dobre pripravený a rozumieš tomu. A keby si sa aj pomýlil, tak sa nič vážne nedeje. Tak čo teda? Obava z niekoho? Hmm, včera ste sa povadili s Maťom. A stále ste si to nevyšvetlili. To je ono!

Z neznámej úzkosti sa vykľul strach zo stretnutia s Maťom. Môžeš popremýšľať, čo vieš urobiť s týmto strachom – ako sa pripraviť na stretnutie s kamošom, čo mu môžeš povedať, koľko požiadať o pod-



poru, aby ste si konflikt vysvetlili. A ako tak premýšľaš, zisťuješ, že nápadov na riešenie je viac a strach je čoraz menší.

A vieš, čo ešte pomáha? Keď cítiš, že ťa strach a úzkosť brzdia, chyť za ruku ODVAHU a STATOČNOSŤ. S nimi sa ti bude kráčať ľahšie, aj keď strach úplne nestrasieš.



ODVAHA

Zažívaš ju vtedy, keď máš silu konať aj zoči-voči strachu. Kedy sa cítiš odvážny? Čo alebo kto ti pomáha v odvahe? Kedy si odvalu cítil naposledy?

STATOČNOSŤ

Pomáha ti odvalu v srdci premeniť na skutky. Kedy a ako sa prejavila tvoja statočnosť?

V krajine pocitov sme dnes objavili:

- ako sa prejavuje STRACH a ÚZKOSŤ;
- kedy nám strach pomáha a kedy nám nepomáha, obmedzuje nás;
- že úzkosť sa dá zmeniť na strach a potom sa s ňou lepšie „zatočí“;
- že aj keď prežívaš strach, treba sa lapiť ODVAHY a STATOČNOSTI – strach sa bude znižovať.

Dobrý pastier, pomáhaj nám cítiť tvoju ochrannú náruč, keď prežívame strach a úzkosť. Pomáhaj nám pomenovať a odhaliť naše strachy. Ďakujeme ti, že posilňuješ našu odvalu a statočnosť. Amen.

 Dobromilka a  Svetlúšik

DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

- Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ
- Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ